6.047 Hovädzie mäso dusené v hlávkovej kapuste
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,70	0,59	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
kapusta hlávková biela	6,00	4,80	10,00	8,00	10,00	8,00	12,00	9,60
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	144		170		196		222	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	110		130		150		170	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, celé čierne korenie, rascu, červenú mletú papriku a za stáleho miešania opečieme. Podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. K polomäkkému mäsu pridáme nahrubo pokrájanú očistenú kapustu, podľa potreby pridáme vodu a dovaríme. Keď je mäso mäkké zahustíme kapustu múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou a varíme ešte 20 minút.
Príloha: zemiaky varené.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	472	113	12,72	4,2	1,8	5,2	1,5	31,8	1,5	0,011	0,1	0,1	12,0	0,3

B	653	157	15,28	6,5	3,1	7,8	2,4	50,2	2,0	0,017	0,1	0,1	19,6	0,4
C	784	188	17,37	8,7	4,3	8,5	2,5	53,2	2,2	0,017	0,1	0,2	19,8	0,4
D	941	226	19,71	11,0	5,5	10,3	3,0	63,5	2,5	0,020	0,1	0,2	23,8	0,5